



17 सितंबर 2021

आपका NHS नंबर: [NHS NUMBER]

प्रिय [Patient],

COVID-19 के बारे में आपके लिए महत्वपूर्ण जानकारी

मैं आपको इसलिए लिख रहा हूँ क्योंकि आपको पहले COVID-19 के प्रति चिकित्सकीय रूप से उपचारित कमजोर के रूप में पहचाना गया था। इसका अर्थ है कि यदि आप वायरस की चपेट में आते तो आपको बहुत बीमार होने के उच्च जोखिम में माना जाता था और संभवतः आपको अतीत में शील्ड करने की सलाह दी गई हो।

सरकार ने मार्च महीने में आपको यह बताने के लिए लिखा था कि शील्डिंग की सलाह को 1 अप्रैल 2021 से रोका जा रहा है। 19 जुलाई 2021 से, आपको सलाह दी गई है कि आप अन्य उपायों की तरह ही मार्गदर्शन का पालन करें, जबकि संभावित रूप से अतिरिक्त सावधानियों के बारे में सोचे हुए जिन्हें आप COVID-19 की चपेट में आने की अपनी संभावना को कम करने के लिए ले सकते हैं।

अब जबकि सभी वयस्क आबादी को टीकाकरण की पेशकश की गई है, जिसमें पहले चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर के रूप में पहचाने गए लोग भी शामिल हैं, और अन्य उपायों और देखभाल के रास्ते उपलब्ध हैं, मेरा मानना है कि शील्डिंग प्रोग्राम को समाप्त करने का यह सही समय है। इसका मतलब है कि वर्तमान स्थिति को देखते हुए आपको भविष्य में शील्ड करने की सलाह नहीं दी जाएगी और हम आपको पालन करने के लिए विशिष्ट राष्ट्रीय मार्गदर्शन प्रदान नहीं करेंगे।

आपको अन्य सभी लोगों की तरह ही सामान्य मार्गदर्शन का पालन करना जारी रखना चाहिए, जो www.gov.uk/coronavirus पर मिल सकता है, साथ ही हाल ही के हफ्तों में आपके विशेषज्ञ द्वारा आपको दी गई किसी स्थिति विशिष्ट सलाह को भी। किसी स्वास्थ्य स्थिति वाले व्यक्ति के जैसे ही, आप भी संभवतः उन अतिरिक्त चीजों के बारे में सोचें चाहें जो आप स्वयं और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए कर सकते हैं। इसमें ये शामिल हो सकते हैं:

- इस बात पर विचार करना कि क्या आप और जिन लोगों से आप मिल रहे हैं, उन्हें टीका लगाया गया है - हो सकता है कि आप दूसरों के साथ नज़दीकी संपर्क में आने से पहले हरेक व्यक्ति की COVID-19 वैक्सिन की दूसरी खुराक के 14 दिन बाद तक इंतजार करना चाहें
- समाजिक दूरी का अभ्यास जारी रखने पर विचार करना, यदि यह आपके और आपके दोस्तों के लिए सही लगता है तो
- दोस्तों और परिवार को आपके पास आने से पहले एक रैपिड लेटरल फ्लो एंटीजन टेस्ट करवाने के लिए कहना
- घर आने वाले मेहमानों को चेहरा ढकने के लिए कहना
- भीड़भाड़ वाली जगहों से बचना



महामारी की शुरुआत में हम COVID-19 से उत्पन्न खतरे के बारे में बहुत ही कम जानते थे और जिन लोगों को हम चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर मानते थे उन्हें हमने वायरस से खुद को बचाने के लिए, शील्ड करने की सलाह देने का मुश्किल निर्णय लिया। उस समय यह सही निर्णय था और इसने तब सबसे कमजोर लोगों को सुरक्षित रखने में मदद की जब हम COVID-19 के बारे में अधिक जानकारी ले रहे थे।

मैं जानता हूँ कि शील्डिंग की सलाह प्रतिबंधक है और यह शायद मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित कर सकती है। इसीलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अतिसंवेदनशील लोगों की रक्षा करने और सभी को सामान्य जीवन में वापस लाने में मदद करने के बीच सही संतुलन प्राप्त करें।

हालांकि मामले बढ़ गए हैं, लेकिन लोगों के गंभीर रूप से बीमार होने और अस्पताल जाने की जरूरत कम या मरने में उतनी वृद्धि नहीं हुई है। यह अधिकतर इसलिए है क्योंकि टीकाकरण कार्यक्रम इतना सफल रहा है। टीकाकरण करवाना स्वयं और अन्य लोगों की रक्षा करने का सबसे बढ़िया तरीका है। लोगों को COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने से रोकने में वैक्सीन बहुत कारगर हैं, इसलिए मैं आपको वैक्सीन और सभी सिफारिश की गई खुराकें प्राप्त करने के लिए दृढ़ता से प्रोत्साहित करूंगा।

शील्डिंग की सलाह पर सभी सरकारी फ़ैसले नवीनतम वैज्ञानिक प्रमाणों के अनुरूप में किए गए हैं और सलाह को नवीनतम रखा गया है। अब जबकि बहुत बीमार होने का जोखिम पहले से कम है, तो मैं समझता हूँ कि शील्डिंग प्रोग्राम को समाप्त करने और अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों को उनके व्यक्तिगत देखभाल के सामान्य तरीकों पर लौटने की सलाह देने का सही समय है।

COVID-19 के वैक्सीन

हालांकि ज्यादातर लोग वैक्सीन द्वारा अच्छी तरह से सुरक्षित रहेंगे, लेकिन कोई भी वैक्सीन 100% कारगर नहीं है। विशेष रूप से, जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर हो चुका है, वे शायद अन्य लोगों की तरह COVID-19 के वैक्सीनज़ प्रति उतनी अच्छी प्रतिक्रिया नहीं दिखा सकेंगे। इसीलिए टीकाकरण और प्रतिरक्षण पर संयुक्त समिति (Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) ने 1 सितंबर को सलाह दी कि 12 वर्ष से अधिक उम्र के लोग जिनका इम्यून सिस्टम अपनी पहली या दूसरी खुराक के समय या उसके आसपास गंभीर रूप से कमजोर था, उन्हें COVID-19 से सुरक्षित रहने की उनकी संभावनाओं को बढ़ाने के लिए उनके प्राथमिक प्रतिरक्षण कोर्स के रूप में वैक्सीन की तीसरी खुराक की पेशकश की जानी चाहिए। यदि आपको कोई ऐसी स्थिति है या कोई ऐसी दवा ले रहे हैं जो आपके इम्यून सिस्टम को प्रभावित करती है तो यह सलाह संभवतः आप पर लागू हो सकती है लेकिन इस पत्र को प्राप्त करने वाला हरेक व्यक्ति तीसरी खुराक के लिए योग्य नहीं होगा। यह किस पर लागू होती है इसके बारे में अधिक विवरण यहाँ मिल सकता है: [तीसरे प्राथमिक खुराक टीकाकरण के बारे में टीकाकरण और प्रतिरक्षण पर संयुक्त समिति \(JCVI\) की सलाह - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#).

सभी COVID-19 वैक्सीन्स को कुछ सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए, इसलिए भले ही आपको कोई स्थिति हो या आप कोई ऐसी दवा ले रहे हैं जो आपके इम्यून सिस्टम को प्रभावित करती है, फिर भी आपको वैक्सीन लगवाना चाहिए। वैक्सीन प्रोग्राम उन सभी लोगों के लिए खुला और उपलब्ध है जो इसके योग्य हैं। यदि आप किसी भी कारणवश वैक्सीन नहीं लगवा सकते हैं, या यदि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो चुका है, तो आपको स्वयं को और दूसरों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए इस पत्र की शुरुआत में सूचीबद्ध सावधानियाँ लेने पर दृढ़ता से विचार करना चाहिए।

JCVI ने अलग से, वैक्सीन बूस्टर प्रोग्राम पर सलाह प्रकाशित की है जो यहाँ मिल सकती है: [2021 से 2022 की सर्दी के लिए COVID-19 बूस्टर वैक्सीन प्रोग्राम के बारे में JCVI का बयान - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#). यह सिफारिश करता है कि "जिन व्यक्तियों को COVID-19 टीकाकरण प्रोग्राम (प्राथमिकता समूह 1 से 9) के चरण 1 में टीकाकरण प्राप्त हुआ है, उन्हें तीसरी खुराक COVID-19 बूस्टर वैक्सीन की पेशकश की जानी चाहिए। इसमें शामिल हैं:

- वृद्ध वयस्कों के लिए आवासीय देखभाल घरों में रहने वाले लोग



Department of Health & Social Care

- 50 वर्ष या अधिक आयु के सभी वयस्क
- अग्रणी स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता
- 16 से 49 वर्ष की आयु के सभी लोग जिन्हें ऐसी अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियाँ हैं जो उन्हें गंभीर COVID-19 के उच्चतर जोखिम में डालती हैं (जैसा कि ग्रीन बुक में निर्धारित किया गया है [COVID-19: दी ग्रीन बुक, अध्याय 14a - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)), और वयस्क देखभालकर्ता
- कमजोर हो चुके इम्यून सिस्टम वाले व्यक्तियों के परिवार के व्यसक संपर्क (16 वर्ष या अधिक आयु के)"

यदि आपके लिए इसकी सिफारिश की जाती है, तो आपकी दूसरी खुराक के कम से कम 6 महीने बाद आपको NHS द्वारा अपना वैक्सीन बुक करने के लिए निमंत्रित किया जाएगा।

मैं समझता हूँ कि शायद आपकी चिंताएँ हो सकती हैं, और हर कोई अपने जोखिम के बारे में अलग ढंग से महसूस करेगा, खास तौर पर वे जो वैक्सीन से कम सुरक्षित हो सकते हैं।

यदि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो चुका है और इस बारे में आपको कोई चिंता है कि आपके लिए इसका क्या अर्थ है, तो कृपया अपनी अगली **रूटीन अपॉइंटमेंट** पर इसे अपने विशेषज्ञ के साथ बात करें। संक्रमण के जोखिम को और कम करने के लिए आप जो भी अतिरिक्त उपाय कर सकते हैं, उन पर वे आपको सहायता और मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं। इसकी संभावना नहीं है कि आपका GP आपको शील्डिंग के मुद्दों पर सलाह देने में सक्षम हो क्योंकि इसके लिए विशेषज्ञ जानकारी की ज़रूरत होती है, इसलिए मैं सुझाव दूंगा कि शील्डिंग सूची के बारे में प्रश्नों के साथ उनसे संपर्क न करें। सामान्य डाक्टरी समस्याओं के लिए GP अभी भी खुले हैं।

यदि आपको अभी तक अपनी पहली या दूसरी खुराक का टीका नहीं लगाया गया है, तो मैं आपसे ऐसा करने का आग्रह करूंगा, और यदि आप योग्य हैं, तो आपको स्वास्थ्य रखने में मदद के लिए आपकी बारी आने पर बूस्टर की पेशकश लेने के लिए भी आग्रह करूंगा।

अन्य इलाज

हमें आशा है कि आने वाले महीने में COVID-19 के लिए नए इलाज उपलब्ध होंगे। ऐसा होने पर हम सलाह देंगे कि किन मरीजों को इसका लाभ हो सकता है।

यह सचमुच महत्वपूर्ण है कि यदि आप एक टेस्ट करते हैं क्योंकि आपको COVID-19 के लक्षण हैं, तो आप सरकारी वेबसाइट पर अपना NHS नंबर और पोस्टकोड सही ढंग से दर्ज करें (यहां मिलते हैं <https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>) ताकि आपके टेस्ट के परिणाम का आपके स्वास्थ्य रिकॉर्ड से मिलान किया जा सके। ऐसा करने का मतलब यह होगा कि यदि आपको इलाज से फायदा हो सकता है तो NHS आपसे संपर्क कर सकता है।

NHS सेवाओं तक पहुंच

यह महत्वपूर्ण है कि आप उस देखभाल और सहायता को प्राप्त करना जारी रखें जो आपको सुरक्षित और अच्छी तरह से रहने में मदद करने के लिए आवश्यक है। आपको मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों और कोई भी नई स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के लिए NHS और अन्य स्वास्थ्य प्रदाताओं से डाक्टरी सहायता लेनी जारी रखनी चाहिए। आप घर से श्रृंखलाबद्ध NHS सेवाएं हासिल कर सकते हैं, जिसमें बार-बार प्रिस्क्रिप्शन का आदेश देना या ऑनलाइन परामर्श के माध्यम से अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना शामिल है। अधिक जानकारी के लिए www.nhs.uk/health-at-home पर जाएँ, या NHS एप डाउनलोड करें। यदि आपकी कोई तत्काल डाक्टरी



आवश्यकता है, तो आप [NHS 111 ऑनलाइन](#) पर सहायता और स्थानीय सेवाओं तक पहुँच सकते हैं, या यदि आप इंटरनेट का इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं तो NHS 111 को निःशुल्क कॉल कर सकते हैं। किसी डाक्टरी एमर्जेंसी के लिए, 999 डायल करें।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना भी सचमुच महत्वपूर्ण है। आप [Every Mind Matters \(एवरी माइंड मैटर्स\)](#) वेबसाइट (www.nhs.uk/every-mind-matters) पर सलाह और उन व्यावहारिक कदमों के लिए जा सकते हैं जिन्हें आप अपनी तंदरुस्ती में सहायता और अपने मानसिक स्वास्थ्य का प्रबंध करने के लिए ठा सकता है। आप [हब ऑफ होप \(www.hubofhope.co.uk\)](#) पर भी जा सकते हैं, जो आपके पोस्टकोड की दर्ज करके आपके क्षेत्र में उपलब्ध सहायता के बारे में बताती है।

यदि आप या आपकी पहचान का कोई व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना कर रहा है, तो मैं आपको तुरंत किसी स्थानीय स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करने का अनुरोध करता हूँ। यदि आपके पास कोई ऐसा स्वास्थ्य पेशेवर नहीं है जिससे आप अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में नियमित रूप से बात करते हैं, तो देश के हर हिस्से में निशुल्क NHS 24/7 संकट हॉटलाइंस उपलब्ध हैं। आप अपनी स्थानीय सेवा यहाँ:

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>
या 'NHS crisis lines' खोज कर ढूँढ सकते हैं।

हो सकता है कि आपकी स्थानीय काउंसिल भी सपोर्ट नेटवर्क का हिस्सा बनती हो, और आपके क्षेत्र में ऐसी चैरिटीज़ हो सकती हैं जो आपको आवश्यक अतिरिक्त सहायता प्रदान कर सकती हैं। आपकी स्थानीय काउंसिल की वेबसाइट पर इसके बारे में अधिक जानकारी होगी।

जैसे-जैसे प्रतिबंधों में कमी आएगी, बहुत सारे लोग अभी भी अकेले और अलग-थलग महसूस करेंगे, इसलिए यदि आप या आपका कोई जानकार व्यक्ति अकेला महसूस कर रहा है, तो कार्रवाई करना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण होगा। सलाह और सहायता तक पहुँचने के लिए कृपया <https://letstalkloneliness.co.uk/> पर जाएँ।

NHS स्वयंसेवी प्रतिक्रियाकर्ता खराबसंवादों, या अन्य आवश्यक आपूर्ति एकत्र करने, और डाक्टरी अपॉइंटमेंट्स के लिए परिवहन जैसी चीज़ों में मदद करने के लिए उपलब्ध हैं। वे एक नियमित, मित्रतापूर्ण फोन कॉल भी प्रदान कर सकते हैं। अधिक जानकारी www.nhsvolunteerresponders.org.uk पर उपलब्ध है, या आप 0808 196 3646 पर सुबह 8 बजे रात 8 बजे तक कॉल कर सकते हैं।

अन्य सहायता

मैं जानता हूँ कि COVID-19 महामारी ने संभवतः आपके जीवन के बहुत से पहलुओं पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाला हो सकता है, खासकर जब आपको शील्ड करने की सलाह दी गई हो। यदि आप आर्थिक रूप से, या काम पर लौटने में संघर्ष कर रहे हैं, तो ऐसी कई सेवाएँ उपलब्ध हैं जो शायद योग्यता के आधार पर उपयोगी हो सकती हैं।

एक्सेस टू वर्क (Access to Work) उन लोगों को व्यावहारिक सहायता प्रदान कर सकती है जिन्हें कोई ऐसी स्वास्थ्य की स्थिति है जो उनके काम करने के ढंग को प्रभावित करती है। यह योजना सहायता की पेशकश कर सकती है, जिसमें अस्थाई छुट्टी या शील्डिंग की अवधि के बाद काम पर लौटने वाले लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सहायता, और उन लोगों के लिए कार्यस्थल-तक-यात्रा सहायता शामिल है जो शायद अब सार्वजनिक परिवहन द्वारा सुरक्षित रूप से यात्रा करने में सक्षम नहीं हों। अधिक जानकारी के लिए, कृपया यहाँ जाएँ:

www.gov.uk/access-to-work.



Department
of Health &
Social Care

यदि आप आर्थिक रूप से संघर्ष कर रहे हैं, तो हो सकता है कि आप यूनिवर्सल क्रेडिट (Universal Credit) या रोजगार सहायता भत्ते (Employment Support Allowance) के लिए आवेदन करने के भी योग्य हों। लाभों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया यहाँ जाएँ: www.gov.uk/financial-help-disabled.

सुपरमार्केटों ने 21 जून को सरकार की सलाह पर चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर लोगों को सुपरमार्केट स्लॉट्स में प्राथमिकता आधारित पहुँच देनी बंद कर दी थी। हालाँकि, सुपरमार्केट स्लॉट तक प्राथमिकता के आधार पर पहुँच के बारे में विभिन्न सुपरमार्केटों की अपनी खुद की नीतियां हो सकती हैं।

यदि आपको सहायता की ज़रूरत हो तो आपकी स्थानीय काउंसिल भी शायद आपकी मदद करने योग्य हो सकती है। आप अपनी स्थानीय काउंसिल यहाँ ढूँढ सकते हैं: www.gov.uk/find-local-council.

आपको हाइब्रिड वर्किंग पर ACAS द्वारा प्रकाशित और फ्लेक्सिबल वर्किंग टास्क-फोर्स का संयोजन में विकसित की गई सलाह भी यहाँ मिल सकती है: www.acas.org.uk/hybrid-working.

आपका डेटा

शील्डिंग की अवधियों के दौरान, हो सकता है कि आपने सहायता प्राप्त करने के लिए अपने विवरण को राष्ट्रीय शील्डिंग सेवा प्रणाली के साथ पंजीकृत किया हो; यह अब समाप्त हो गया है। इस सेवा के लिए गोपनीयता नोटिस अब शील्डिंग कार्यक्रम को समाप्त करने के फैसले के अनुरूप अपडेट कर दिया गया है। यदि आप अपने व्यक्तिगत डेटा के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो कृपया अपडेट किया गया गोपनीयता नोटिस यहाँ देखें: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support.

NHS डिजिटल सभी रोगियों और उनके उपचारों के क्लिनिकल रिकॉर्ड उपयुक्त डेटा संचालन आवश्यकताओं के अनुसार बनाए रखता है। NHS डिजिटल आपके व्यक्तिगत डेटा का उपयोग कैसे करता है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया उनका पारदर्शिता नोटिस यहाँ देखें: digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice.

मैं जानता हूँ कि महामारी सभी के लिए एक मुश्किल समय रहा है और मानता हूँ कि यदि आपको अतिरिक्त सावधानियाँ बरतने की सलाह दी गई है तो यह खास तौर पर मुश्किल रहा है। आपको चिकित्सकीय रूप से बेहद कमजोर समूह के हिस्से के रूप में शामिल करने का निर्णय, हमारे पास उस समय मौजूद जानकारी के आधार पर, आपको सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए किया गया था। मैं आपको अपने साथ-साथ दूसरों को भी सुरक्षित रखने के प्रयासों के लिए धन्यवाद देता हूँ।

भवदीय,

RT HON SAJID JAVID MP (महाआदरणीय साजिद जाविद एमपी)

यह पत्र GOV.UK पर, ईज़ी रीड सहित, विभिन्न भाषाओं और प्रारूपों में उपलब्ध होगा।
ऑडियो, ब्रेल, बड़े प्रिंट के लिए RNIB को 0303 1239999 पर कॉल करें